



VOM PROFI FÜR ZUHAUSE

Sauerteig ansetzen



ZUTATEN:

Schritt 1:

50 g Vollkornmehl
60 g Wasser

Schritt 2:

50 g Vollkornmehl
60 g Wasser

Schritt 3:

100 g Vollkornmehl
100 g Wasser

ZUBEREITUNG:

In ein Gefäß 50g Vollkornmehl (ich benutze bei diesem Sauerteig hier Roggen, geht aber auch mit Weizen, Dinkel etc...) und 60g Wasser mit ca. 35° C geben. Gut umrühren und für 24h an einen Ort mit einer Temperatur zwischen 27°C und 32°C stellen.

Nach 24h füttern: 60g Wasser aufgießen, umrühren und dann wieder 50g Vollkornmehl zugeben. Wieder für 24h an einen warmen Ort.

Nach weiteren 24h dann 100g Wasser zugeben sowie 100g Vollkornmehl und alles wie im Schritt davor verrühren und 24h an einen warmen Ort stellen.

Nach insgesamt 72h habt Ihr dann Euren Grundansatz. Das Volumen nach der letzten Stufe sollte sich mindestens verdoppelt haben. Aus diesem Grundansatz könnt Ihr dann Euren Sauerteig herstellen.